

## **Режим дня школьника**

### **Правило 1. Подъём должен быть не позже, чем за час до начала занятий**

Это позволит настроиться на учёбу. Старайтесь заложить несколько минут дополнительного времени, чтобы ребёнок не в спешке бежал в школу или не кидался к монитору компьютера, не успев собраться после подъёма.

### **Правило 2. Уделите внимание качественному сну ребёнка**

Для первоклассников продолжительность сна должна быть не менее десяти часов, поэтому отсчитайте это количество от времени подъёма и следите за тем, чтобы ребёнок каждый день ложился спать в одно и то же время.

### **Правило 3. Включите в режим дня зарядку**

Это поможет организму ребёнка проснуться и подготовит его к физическим и умственным нагрузкам в течение дня. Также рекомендуем добавить в режим дня прогулки и занятия спортом или простые упражнения. Для того чтобы мозг насытился кислородом, необходимо проводить на улице не менее часа в день.

### **Правило 4. Старайтесь чередовать умственные и физические нагрузки с отдыхом**

Например, с прогулками и играми, чтобы у малыша было время восстановить силы. Не перегружайте ребёнка дополнительными кружками и занятиями, следите за тем, чтобы у него оставалось достаточно времени для полноценного отдыха.

### **Правило 5. Учитывайте биологические часы ребёнка**

Считается, что пик активности у первоклашек приходится на период с 16.00 до 18.00, а после этого наступает спад. Выполнение заданий, требующих умственной нагрузки, отработку навыков чтения и письма можно оставить на это время, а вечером уделить внимание отдыху, общению в семье, развивающим мероприятиям или кружкам.

### **Правило 6. Следите за тем, чтобы ребёнок питался пять раз в день**

Именно такое количество приёмов пищи рекомендуется для первоклассников: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин. Включайте в меню больше овощей и фруктов и старайтесь снизить количество жареной и острой еды.

### **Правило 7. Приучайте ребёнка к самостоятельности**

Пусть он не только привыкает к выполнению заданий по учёбе, но и сам с вечера готовит рюкзак на следующий день. Для этого можно прикрепить на специальную доску листочки на магнитах, на которых будет написано то, что нужно положить в рюкзак.

**Как приучить первоклассника к режиму дня**

Если вы не придерживались режима дня до школы, потребуются некоторые усилия, чтобы приучить ребёнка к нему.

Для начала составьте иллюстрированный распорядок дня вместе с ребёнком, проговорив все важные дела, которые ему необходимо сделать в течение следующего дня. Советуйтесь с ним, так он почувствует свою причастность и значимость.

Старайтесь сделать режим дня гибким, подстраивая его под изменяющиеся потребности ребёнка и его индивидуальные особенности. Установите рамки для выполнения самых важных дел и строгий график отхода ко сну, в остальном позвольте ребёнку распределять своё время самостоятельно.

И главное — хвалите ребёнка, если он справляется с режимом дня, обсуждайте вместе успехи и планируйте новые дела.

Для привыкания первоклассника к режиму дня может потребоваться от пары недель до нескольких месяцев. Старайтесь помогать ребёнку и не оказывать на него давление, так ему будет проще приспособиться к режиму дня и адаптироваться к школьной нагрузке.